

ಸಂಭಾಷಿತ

ಬಯಸಿದ್ದು ಸಿಗಲು ಯೋಗವಿರಬೇಕು. ಸಿಕ್ಕಿದ್ದನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯೋಗ್ಯತೆ ಬೇಕು.

ಪಂಚಾಂಗ

(ಭಾನುವಾರ 4 ಮೇ-2025)

• ಕೋಲ್ಕತ್ತಾ ನಾಮ ಸಂವತ್ಸರ,

• ಉತ್ತರಾಯಣ, ಶಿಶಿರ ಋತು,

• ಮಾಘ ಮಾಸ, ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷ

• ಬುಧವಾರ, ವಕಾಡತಿ ತಿಥಿ

• ಪೂರ್ವಾಷಾಡ ನಕ್ಷತ್ರ

• ರಾಹುಕಾಲ : 12:35 ರಿಂದ 2:05

• ಗುಳಿಕಾಲ : 11:05 ರಿಂದ 12:35

• ಯಮಗಂಡಕಾಲ : 8:05 ರಿಂದ 9:35



ದಶಪ್ರಮತಿ ಮುದ್ರಣಾಲಯ

ದಶಪ್ರಮತಿ ಮುದ್ರಣಾಲಯ

PRE-PRESS

PRINTERS

Contact: +91 9483589085 | e-mail: dashapramathimudranalaya@gmail.com

We Undertake Printing of Newspapers | Tabloids | Magazines

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಸುದ್ದಿ

ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಾರ ಮಳೆ ಮುನ್ನೂಚನೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: ಸಿರಿಕಾನ್ ಸಿಟಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದಿನ ಒಂದು ವಾರ ಮಳೆಯಾಗುವ ಮುನ್ನೂಚನೆಯನ್ನು ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ನೀಡಿದೆ. ಮೇ 7 ಮತ್ತು ಮೇ 8ರಂದು ಗುಡುಗು-ಸಿಡಿಲಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಲಿಲು ಮಳೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಆರಂಭಿಕ ಅಲಿಲು ಫೋನ್ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಬೆಂಗಳೂರು ಸೇರಿದಂತೆ ದಕ್ಷಿಣ ಒಳನಾಡು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಭಾರಿ ಮಳೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹವಾಮಾನ ಇಲಾಖೆ ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿದೆ.

ಗಾಯಕ ಸೋನು ನಿಗಮ್ ಮೇಲೆ ಎಫ್‌ಐಆರ್

ಬೆಂಗಳೂರು: ಕನ್ನಡಿಗರ ಅಭಿಮಾನವನ್ನು ಪಹಲ್ಗಾಮ್ ದಾಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದ ಸೋನು ನಿಗಮ್ ಮೇಲೆ ಎಫ್‌ಐಆರ್ ದಾಖಲಾಗಿದೆ. ಅವಲಹಳ್ಳಿ ಪೊಲೀಸ್ ಠಾಣೆಯಲ್ಲಿ ಎಫ್‌ಐಆರ್ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದು, ಕರ್ನಾಟಕ ರಕ್ಷಣಾ ವೇದಿಕೆ ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರ ಘಟಕದ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಧರ್ಮರಾಜ್ ಎಂಬವರು ನೀಡಿದ ದೂರಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಎಫ್‌ಐಆರ್ ದಾಖಲಿಸಲಾಗಿದೆ. ಬಾಸಗಿ ಕಾಲೇಜೊಂದರ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕನ್ನಡ ಹಾಡು ಹೇಳುವಂತೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಕೇಳಿದ್ದಕ್ಕೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಪಹಲ್ಗಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಟ್ಟಾಕ್ ಆಗಿದ್ದು ಎಂದು ಸೋನು ನಿಗಮ್ ಹೇಳಿದ್ದು ಎಡಿಯೋ ವೈರಲ್ ಆದ ಬಳಿಕ ಸೋನು ನಿಗಮ್ ವಿರುದ್ಧ ಕನ್ನಡ ಪರ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಆಕ್ರೋಶ ಹೊರಹಾಕಿದ್ದವು. ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಮಾಪಕರು ಸೋನು ನಿಗಮ್ ಇಂದ ಹಾಡು ಹೇಳಬಾರದು. ಹೇಳಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ನೀವೆ ಹೊಣೆ ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡುವ ಕೆಲಸ ಕೂಡ ಮಾಡಿದ್ದರು. ದೂರಿನ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಬಿಎನ್‌ಎಸ್ 351 (1) (ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವುದು), 351 (2) (ಕ್ರಿಮಿನಲ್ ಮಾನಹಾನಿ), 353 (ಭಾರ್ಮಿಕ ಮತ್ತು ಭಾಷಿಕ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವುದು) ಬಿಎನ್‌ಎಸ್ 352 (ವಿವಿಧ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ದ್ವೇಷವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ) ಸೆಕ್ಷನ್‌ನಡಿ ಎಫ್‌ಐಆರ್ ದಾಖಲಾಗಿದೆ.

ಸರ, ಬಳೆ, ಹೈ ಹಿಲ್ಸ್ ಚಪ್ಪಲಿ ನಿಷೇಧ!

ಇಂದು ನೀಟಾ ಪರೀಕ್ಷೆ

ಬೆಂಗಳೂರು: 2025-26ನೇ ಸಾಲಿನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರವೇಶಕ್ಕೆ ಇಂದು ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅರ್ಹತಾ ಮತ್ತು ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಖಜೆನ್ಸ್‌ನಿ ಎಟಿಯಿಂದ ನೀಟ್ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅರ್ಹತಾ ಮತ್ತು ಪ್ರವೇಶ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ದೇಶದಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ನಡೆಯುವ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 381 ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದೆ. ರಾಜ್ಯದ 1.49 ಲಕ್ಷ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ನೀಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬರೆಯಲಿದ್ದಾರೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 2 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 5 ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಯಲಿದೆ. ಇಂದು ನಡೆಯುವ ನೀಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಪರೀಕ್ಷಾ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 11 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ 1.30ರ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಾತಿ ಪತ್ರದೊಂದಿಗೆ ಕಾಲೇಜಿನಿಂದ ನೀಡಿರುವ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ, ಆಧಾರ್ ಕಾರ್ಡ್, ಪಾನ್ ಕಾರ್ಡ್ ಮತದಾರರ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿ ಅಥವಾ ಇತರ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಂಗೀಕೃತ ಗುರುತಿನ ಚೀಟಿಯ ಜೊತೆ ಒಂದು ಪೋಸ್ಟಾಲ್ ಕಾರ್ಡ್ ಮತ್ತು ಎರಡು ಪಾನ್‌ಪೋಸ್ಟಲ್ ಆಳತೆಯ ಭಾವಚಿತ್ರಗಳ ಸಹಿತ ಹಾಜರಾಗಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹಾಜರಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಬಯೋಮೆಟ್ರಿಕ್ ಹಾಜರಾತಿ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿದೆ.



ಇನ್ನು ನೀಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪರೀಕ್ಷಾ ಖಜೆನ್ಸ್‌ನಿ ಎಟಿಯ ಕೆಲವೊಂದು ವಸ್ತುಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದೆ. ನಳು ತಡೆಯುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಾಧಿಗಣಿಗೆ ಕೆಲವೊಂದು ವಸ್ತುಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯ ಮಾಡಿದೆ. ಆ ಪ್ರಕಾರ ನೀಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಕಿವಿಯೋಲೆ, ಬಳೆ, ಸರ, ಕಾಲ್ಸಿಜ್ಜೆ ಮೂಗಾತಿ, ಜಡ ಕ್ಲಿಪ್, ನತ್ತು, ಹೈ ಹಿಲ್ ಚಪ್ಪಲಿ ನಿಷೇಧವಿದೆ. ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಲೋಹದ ಉಪಕರಣ ಧರಿಸಲು ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಇಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕೂಡ ವಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಮಾರ್ಗ ಸೂಚಿಗಳು ಏನು?

ಧರಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಉಪಕರಣಗಳನ್ನು ತರಲು ಅಥವಾ ಧರಿಸಲು ಕೂಡ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ನೀಟ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಕನ್ನಡ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್, ಹಿಂದಿ, ಅಸ್ಸಾಮಿ, ಬೆಂಗಾಲಿ, ಗುಜರಾತಿ, ಮಲಯಾಳಂ, ಮರಾಠಿ, ಒರಿಯಾ, ತಮಿಳು, ತೆಲುಗು, ಉರ್ದು ಮತ್ತು ಪಂಜಾಬಿ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹುಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ನಡೆಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇಂದಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕೂಡ ವಹಿಸಲಾಗಿದೆ.

10ನೇ ಬಾರಿ ಕದನ ವಿರಾಮ ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿದ ಪಾಕ್ ತಕ್ಕ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ ನೀಡಿದ ಭಾರತೀಯ ಸೇನೆ

ನವದೆಹಲಿ: ಪಾಕಿಸ್ತಾನ ಮತ್ತೆ ಕದನ ವಿರಾಮ ಉಲ್ಲಂಘನೆ ಮಾಡಿದೆ. ಸತತ 10ನೇ ಬಾರಿ ಎಲ್ ಒಸಿಯಲ್ಲಿ ಅಪ್ರಚೋದಿತ ಗುಂಡಿನ ದಾಳಿ ನಡೆಸಿದೆ. ಭಾರತ ಸೇನೆಯೂ ತಕ್ಕ ಪ್ರತ್ಯುತ್ತರ ನೀಡಿದೆ. ಪಾಕಿಸ್ತಾನಿ ಪಡೆಗಳು ಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಕದನ ವಿರಾಮವನ್ನು ಉಲ್ಲಂಘಿಸಿವೆ ಎಂದು ಭಾರತೀಯ ಸೇನೆ ಭಾನುವಾರ ತಿಳಿಸಿದೆ. ಜಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರದ ಕುಪ್ವಾರಾ, ಬಾರಾಮುಲ್ಲಾ, ಪೂಂಚ್, ರಾಜೌರಿ, ಮೆಂಧರ್, ನೌಶೇರಾ, ಸುಂದರ್ ಬಾನಿ ಮತ್ತು ಅಖ್ನೋರ್ ಎದುರು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್‌ಒಸಿಯಾದ್ಯಂತ ಅಪ್ರಚೋದಿತ ಗುಂಡಿನ ದಾಳಿ ನಡೆದಿರುವುದಾಗಿ ವರದಿಯಾಗಿದೆ.



ನಿಷೇಧಿಸಿತು. ಪಾಕ್‌ನಿಂದ ಬರುವ ಮತ್ತು ದೇಶದಿಂದ ಹೋಗುವ ಹಡಗುಗಳಿಗೂ ನಿಷೇಧ ವಿಧಿಸಿತು. ಅಂಗೋಲಾ ಅಧ್ಯಕ್ಷ ಜೊವೋ ಲೌರಂಕೊ ಅವರೊಂದಿಗಿನ ಮಾತುಕತೆಯ ನಂತರ, ಗಡಿಯಾಚೆಗಿನ ಭಯೋತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಭಾರತದ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಪ್ರಧಾನಿ ನರೇಂದ್ರ ಮೋದಿ ಪುನರುಚ್ಚರಿಸಿದರು. ಭಯೋತ್ಪಾದನೆ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಭಾರತಕ್ಕೆ ನೀಡಿದ ಬೆಂಬಲಕ್ಕಾಗಿ ಅಪ್ರಿಕನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಕೈ ಧನ್ಯವಾದ ಅರ್ಪಿಸಿದರು.

ಪಹಲ್ಗಾಮ್ ದಾಳಿ ಬಳಿಕ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘ ರಜೆ ರದ್ದು

ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಿದ್ದ ಗುಪ್ತಚರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು

ನವದೆಹಲಿ: ಪಹಲ್ಗಾಮ್ ಭಯೋತ್ಪಾದಕ ದಾಳಿಯ ನಂತರ ಪಾಕಿಸ್ತಾನದೊಂದಿಗಿನ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ನಡುವೆ, ದೇಶಾದ್ಯಂತ ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಿಗೆ ದೀರ್ಘ ರಜೆ ರದ್ದುಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ದೇಶಾದ್ಯಂತ 12 ಶಸ್ತ್ರಾಸ್ತ್ರ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಸಮೂಹವಾದ ಮುನಿಷನ್ ಇಂಡಿಯಾ ಲಿಮಿಟೆಡ್ (ಎಂಐಎಲ್) ತನ್ನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಾವರಗಳಲ್ಲಿನ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ದೀರ್ಘ ರಜೆಗಳನ್ನು ರದ್ದುಗೊಳಿಸಿದೆ ಎಂದು ಮೂಲಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಮುಂದಿನ ಎರಡು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎರಡು ದಿನಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಜೆಯನ್ನು ಅನುಮತಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. 22 ರ ನಂತರದ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗೂ ಈ ನಿರ್ದೇಶನಕ್ಕೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಚಂದ್ರಾಪುರದಿಂದ ಜಬಲ್ಪುರದ ವರೆಗಿನ ಆರ್ಡರ್ಸ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರಿ ಟಿಂಗಳ ಉತ್ಪಾದನಾ ಗುರಿಗಳನ್ನು ತಲುಪಿಲ್ಲ. ಜಾಗತಿಕ ರಫ್ತು ಆದೇಶಗಳ ಒತ್ತಡ ನಿಭಾಯಿಸಬೇಕಿದೆ ಎಂದು ಹಿರಿಯ ನಿರ್ವಹಣಾ ಮೂಲಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿವೆ. ತುರ್ತು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನೌಕರರು ಸೂಕ್ತ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅರ್ಜಿ ಸಲ್ಲಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಆದೇಶದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಶ್ರೀನಗರ: ಜಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರದ ಪಹಲ್ಗಾಮ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಉಗ್ರ ದಾಳಿಯಲ್ಲಿ 26 ಮಂದಿ ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ದಾಳಿಗೂ ಮುನ್ನ ಗುಪ್ತಚರ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿ ದಾಳಿ ನಡೆಸಬಹುದು ಎನ್ನುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದವು ಎನ್ನುವ ಮಾಹಿತಿ ಲಭ್ಯವಾಗಿದೆ. ಶ್ರೀನಗರದ ಹೊರವಲಯದಲ್ಲಿರುವ ಜಬರ್ವಾನ್ ಪರ್ವತ ಶ್ರೇಣಿಯ ತಪ್ಪಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೋಟೆಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ತಂಗಿರುವ ಪ್ರವಾಸಿಗರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ ಎಂದು ಗುಪ್ತಚರ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ನೀಡಲಾಗಿತ್ತು ಎಂದು ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಫುಟ 2



ನಾಳೆ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲೆ ಬಂದಾಗೆ ಕರೆ



ಸುಹಾಸ್ ಹತ್ಯೆ, ಪಹಲ್ಗಾಮ್ ಉಗ್ರರ ದಾಳಿ ಖಂಡಿಸಿ

ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು: ಪಹಲ್ಗಾಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಉಗ್ರರ ದಾಳಿ ಮತ್ತು ಮಂಗಳೂರಿನ ಹಿಂದೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಸುಹಾಸ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಹತ್ಯೆ ಖಂಡಿಸಿ ಭಜರಂಗದಳ ಮತ್ತು ವಿಶ್ವ ಹಿಂದೂ ಪರಿಷತ್ ನಾಳೆ ಬಂದಾಗೆ ಕರೆ ನೀಡಿದೆ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 6 ಗಂಟೆಯಿಂದ ಸಂಜೆ 6 ಗಂಟೆ ವರೆಗೆ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ನಗರ ಸೇರಿದಂತೆ 9 ತಾಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಬಂದ್ ಮಾಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಸ್ವಯಂ ಘೋಷಿತರಾಗಿ ಅಂಗಡಿ ಮುಂಗಟ್ಟು ಬಂದ್ ಮಾಡುವಂತೆ ಹಿಂದೂ ಸಂಘಟನೆಗಳು ಮನವಿ ಮಾಡಿವೆ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಧ್ಯಮದವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದ ಭಜರಂಗದಳ ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಜಿಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಯದರ್ಶಿ ರಂಗನಾಥ್, ಪಾಕಿಸ್ತಾನದ ಮುಸ್ಲಿಮರ ಹಿಂದೂಗಳನ್ನು ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಭಜರಂಗದಳದ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿ ಹತ್ಯೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇದನ್ನು ಖಂಡಿಸಿ ನಾವು ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು ಬಂದ್ ಕರೆ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸರ್ಕಾರ ಬಸ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಸಾರಿಗೆ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಅಡ್ಡಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ವಯಂ ಪ್ರೇರಿತರಾಗಿ ಅಂಗಡಿ ಮುಂಗಟ್ಟು, ಹೋಟೆಲ್ ಬಂದ್ ಮಾಡಲು ಮನವಿ ಮಾಡಿರುವುದಾಗಿ ರಂಗನಾಥ್ ಅವರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಫುಟ 2

ಸುಹಾಸ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣ ಎನ್‌ಐಎಗೆ ನೀಡುವಂತೆ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರ ಆಗ್ರಹ

ಮಂಗಳೂರು: ಕರಾವಳಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಂದೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಸುಹಾಸ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಹತ್ಯೆ ನಡೆದಿದೆ. ಮಗನ ಸಾವಿನಿಂದ ಕಂಗೆಟ್ಟಿರುವ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು ನ್ಯಾಯ ಕೊಡಿಸುವಂತೆ ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಕರಣದ ತನಿಖೆಯನ್ನು ಎನ್‌ಐಎಗೆ ನೀಡುವಂತೆ ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಮಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವ ಹಿಂದೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಸುಹಾಸ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣ ಇಡೀ ಕರಾವಳಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಿಬೀಳಿಸಿದೆ. ಪ್ರಕರಣ ಭೇದಿಸಿರುವ ಮಂಗಳೂರಿನ ಪೊಲೀಸರು 8 ಆರೋಪಿಗಳನ್ನು ಬಂಧಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸುಹಾಸ್ ಶೆಟ್ಟಿ ಹತ್ಯೆ ಪ್ರಕರಣವನ್ನು ಎನ್‌ಐಎ ತನಿಖೆಗೆ ನೀಡುವಂತೆ ಕುಟುಂಬಸ್ಥರು ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದೂ ಕಾರ್ಯಕರ್ತ ಸುಹಾಸ್ ಶೆಟ್ಟಿಯನ್ನು ಹತ್ಯೆ ನಡೆಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಆರೋಪಿಗಳಿಗೆ ಮರಣದಂಡನೆ ನೀಡಬೇಕೆಂದು ತಾಯಿ ಸುಲೋಚನ ಶೆಟ್ಟಿ ಆಗ್ರಹಿಸಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಂಬಿಕೆ ಇಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಎನ್‌ಐಎ ತನಿಖೆ ನಡೆಸಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಫುಟ 2

ಯನ್ನೂ ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡಲಿಲ್ಲ. ನಾವು ಬಿಜೆಪಿ ಆರೋಪಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಟೀಕಿಸಿದರು. | ಬಸವಣ್ಣನವರ ವಚನಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದರು ಎಂಬುದು ಅವರ ಬರಹ

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಹಲ್ವಾ

ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ

ಪಾಕ ಶಾಲೆ

ಬೇಕಿರುವ ಸಾಮಗ್ರಿ

ಬಾಳೆಹಣ್ಣು 1/2 ಕೆಜಿ ಬೆಲ್ಲ ಅರ್ಧ ಕೆಜಿ ತುಪ್ಪ 2 ಚಮಚ ಅಲಂಕಾರಕ್ಕೆ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್

ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದು, ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ನಂತರ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ, ನೀರು ಹಾಕಬೇಡಿ ಇದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಕರಗಲು ಇಡಿ ಈಗ ನೀವು ಬಾಣಲೆಗೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಕಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ, ಸೌಟ್‌ನಿಂದ ಆಡಿಸುತ್ತಾ ಲೇ ಇರಬೇಕು ಈಗ ಬೆಲ್ಲ ಪಾಕ ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಮಿಶ್ರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇಡಿ. ಮಿಶ್ರಣ ಗಟ್ಟಿಯಾದಾಗ ತಟ್ಟೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತುಪ್ಪ ಸರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು-ಬೆಲ್ಲದ ಮಿಶ್ರಣ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಉದುರಿಸಿ, 30 ನಿಮಿಷ ಬಿಡಿ. ನೀವು ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಹಾಕುವಾಗ ಮಿಶ್ರಣ ಸ್ವಲ್ಪ ಸುಲಿದು ನಂತರ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಹಾಕಿ, ನಂತರ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಟಾಪಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ತಿನ್ನುವಾಗ ಆ ಡ್ರೈ ಫ್ರೂಟ್ಸ್ ಬಾಯಿಗೆ ಸಿಕ್ಕಾಗ ಹಲ್ವಾ ಇನ್ನೂ ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವಿಶ್ವದ ಶ್ರೀಮಂತ ನಟರಲ್ಲಿ ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ಗೆ ಸ್ಥಾನ

ಹಾಲಿವುಡ್ ಮತ್ತು ಬಾಲಿವುಡ್ ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸಿನಿಮಾ ತಾರೆಯರು ಬಹಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಖ್ಯಾತಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಅಪಾರ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಸಹ ಗಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅನೇಕ ನಟರು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾಗಳ ಮೂಲಕ ಬಹು ಮಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯ ಕಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಟಾಪ್-ರೇಟಿಂಗ್ ನಟರು ತಮ್ಮ ಸಂಭಾವನೆಯನ್ನು ಸಹ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವರು ನೂರಾರು ಕೋಟಿ ಸಂಭಾವನೆ ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಕೇವಲ ಸಂಭಾವನೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ವಿವಿಧ ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಂದಲೂ ಇವರು ಹಣ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಸ್ಟಿಮೇಟ್ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ವಿಶ್ವದ ಟಾಪ್ 10 ಶ್ರೀಮಂತ ನಟರ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ಸ್ಕಾಟ್ ವ್ಯಾಪಾರ ಹೂಡಿಕೆಗಳು, ಹೊಸ ಉದ್ಯಮಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಆದಾಯ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳಲ್ಲಿ ನಟಿಸುವುದರ ಪರಿಣಾಮ ಸಾಮಾನ್ಯರೂ ಕೋಟಿ ಆಸ್ತಿ ಸಂಪಾದಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಸ್ಟಿಮೇಟ್ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಹೆಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಬಾಲಿವುಡ್‌ನ ಕಿಂಗ್ ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್. ಜಾಗತಿಕ ಶ್ರೇಯಾಂಕದಲ್ಲಿ ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದ ಕೆಲವು ಶ್ರೀಮಂತ ನಟರಲ್ಲಿ ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ತಮ್ಮ ಬ್ಲಾಕ್‌ಬಸ್ಟರ್ ಚಲನಚಿತ್ರಗಳು, ವ್ಯವಹಾರ, ಉದ್ಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಆಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಆಸಿಯ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಹಾಲಿವುಡ್ ನಟರನ್ನು ಮೀರಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದ ಟಾಪ್ 10 ಶ್ರೀಮಂತ ನಟರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ಅಂದಾಜು 876.5 ಮಿಲಿಯನ್ ಅಂದರೆ 7400 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಆಸ್ತಿಗೆ ಒಡೆಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯರಲ್ಲದೇ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಚಿತ್ರರಂಗದಲ್ಲಿ ಬಾಲಿವುಡ್‌ನ ಕಿಂಗ್ ಎಂದೂ ಪರಿಗಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. 30 ವರ್ಷಗಳಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಸಿನಿರಂಗದಲ್ಲಿರುವ ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಭಾವನೆ ಪಡೆಯುವ ನಟರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿದ್ದಾರೆ. 2023 ರಲ್ಲಿ ಜವಾನ್ ಮತ್ತು ಪಠಾನ್ ಸಿನಿಮಾ ಮೂಲಕ ಬಾಕ್ಸ್ ಆಫೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ 2000 ಕೋಟಿಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಗಳಿಕೆ ಮಾಡಿದರು. ತಮ್ಮ ನಟನಾ ವೃತ್ತಿಜೀವನದ ಹೊರತಾಗಿ, ಶಾರುಖ್ ಖಾನ್ ಐಪಿಎಲ್ ಕ್ರಿಕೆಟ್ ತಂಡವನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ. ರೆಡ್ ಚಿಲ್ಡ್ರೆನ್ ಎಂಟರ್‌ಟೈನ್ ಮೆಂಟ್ ಎಂಬ ನಿರ್ಮಾಣ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸಹ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕೆಲವು ದೊಡ್ಡ ಜಾಹೀರಾತು ಒಪ್ಪಂದಗಳ ಭಾಗವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ವಿಶ್ವದ ಟಾಪ್ 10 ಶ್ರೀಮಂತ ನಟರ ಪಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೆರ್ರಿ ಸೀನ್‌ಫೆಲ್ಡ್ ವಿಶ್ವದ ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೀಮಂತ ನಟನಾಗಿದ್ದು ಅಗ್ರಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಮೇರಿಕನ್ ಹಾಸ್ಯನಟ ಮತ್ತು ಟಿವಿ ತಾರೆ ಸುಮಾರು 1 ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ (ಸುಮಾರು 8,300 ಕೋಟಿ ರೂ.) ಮೌಲ್ಯದ ಆಸ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿರುವವರು ಸೀತಾಫಲವನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದೇ?

ಪ್ರಸ್ತುತ ಅನೇಕ ಜನರು ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಮಧುಮೇಹ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಭಾರತದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆಂದು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಭಾರತವನ್ನು ಮಧುಮೇಹದ ರಾಜಧಾನಿ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧುಮೇಹವು ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನ ಜನರಿಗೆ ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಬದಲಾದ ಜೀವನಶೈಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯೇ ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದು ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸೀತಾಫಲದಲ್ಲಿ ಆಂಟಿ-ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗಳು, ಕ್ಯಾಂಪೆನಾಸೈಡ್‌ಗಳು, ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಆ, ಐ6, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ ಇರುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೀತಾಫಲವೂ ಒಂದು. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಫ್ರಕ್ಟೋಸ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇನ್ನಲ್ಲಿನ ಬಳಸದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು

ಹೆಲ್ತ್ ಟಿಪ್ಸ್

ಸೀತಾಫಲವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇದನ್ನು 15 ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇನ್ನಲ್ಲಿನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೂಲಕ ತಮ್ಮ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಈ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅವರ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಇನ್ನಲ್ಲಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮಧುಮೇಹದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರು ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಕಣ್ಣಿನ ಸೌಂದರ್ಯ

ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಕೂಡಾ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳೇ ಎದ್ದುಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ. ಖಿನ್ನತೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಒತ್ತಡ, ಪೋಷಕಾಂಶದ ಕೊರತೆ, ಅಸಮತೋಲಿತ ಡಯೆಟ್, ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ನೇರವಾಗಿ ಬೀಳುವುದರಿಂದ, ಅತಿಯಾದ ಮಾದಕ ವಸ್ತುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಔಷಧ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಕನಿಷ್ಠ 6-8 ಗಂಟೆ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿ. ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಒಂದು ಟೀ ಸ್ಪೂನ್ ಟೊಮಾಟೋ ಜ್ಯೂಸ್, ಅರ್ಧ ಸ್ಪೂನ್ ನಿಂಬೆ ರಸ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಶಿನ ಪೊಡರ್, ಸ್ವಲ್ಪ ಕಡ್ಡೆ ಹಿಟ್ಟು ಬಳಸಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಹಾಗೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹತ್ತಿಯನ್ನು ಸೌತೆಕಾಯಿ ರಸದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿರುವ ಭಾಗಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪುದೀನಾ, ನಿಂಬೆ ರಸ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಜ್ಯೂಸ್ ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಹೊರಗಡೆ ಹೋಗುವಾಗ ಸನ್‌ಗ್ಲಾಸ್ ಬಳಸಿ. ಪೈನಾಫಲ್ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಪೊಡರ್‌ನ್ನು ಮಿಕ್ಸ್ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಎದ್ದಿರುವ ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗೆ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಕಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬ್ಯೂಟಿ ಟಿಪ್ಸ್

ಜಯಶ್ರೀ.ಬಿ.ಆರ್

ಖ್ಯಾತ ಜ್ಯೋತಿಷಿ

ದೂರವಾಣಿ-9964739507

www.jyotishyavaastu.com

ರಾಶಿ ಭವಿಷ್ಯ

ಮೇಷ: ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ಧನ ಲಾಭ, ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆ ದರ್ಶನ, ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನಮಾನ, ನೀಡ ಜನರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆ.

ವೃಷಭ: ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಭಯ ಭೀತಿ, ಕೋಪ ಜಾಸ್ತಿ, ಅತಿಯಾದ ನೋವು, ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿರಸ, ಪಾಪ ಬುದ್ಧಿ.

ಮಿಥುನ: ರಾಜಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ, ಅಕಾಲ ಭೋಜನ, ತಿರುಗಾಟ, ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ವಿದೇಶ ಪ್ರಯಾಣ.

ಕಟಕ: ಮೂಗಿನ ಮೇಲೆ ಕೋಪ, ಚೋರ ಭಯ, ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ, ವಾಹನದಿಂದ ತೊಂದರೆ.

ಸಿಂಹ: ವೈಯಕ್ತಿಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂತಸ, ಉತ್ತಮ ಫಲ, ಎಷ್ಟೇ ಹಣ ಬಂದರೂ ಖುಷಿ.

ಕನ್ಯಾ: ಪರರ ಮಾತಿಗೆ ಕಿವಿ ಕೊಡಬೇಡಿ, ಋಣಿಮೋಚನೆ, ಮನ ಶಾಂತಿ, ಆಪ್ತ ಸ್ನೇಹಿತರ ಭೇಟಿ, ಮಂಗಳ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗಿ.

ತುಲಾ: ಅಲ್ಪ ಆದಾಯ, ಮಾತಿಗೆ ಮರುಳಾಗದಿರಿ, ಪರರ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಗೌರವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆ.

ವೃಶ್ಚಿಕ: ತಾಯಿ ಕಡೆಯಿಂದ ಸಹಾಯ, ಅವಸರದ ತೀರ್ಮಾನ ಬೇಡ, ಪ್ರಭಾವಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಭೇಟಿ.

ಧನಸ್ಸು: ಕುಟುಂಬ ಸೌಖ್ಯ, ಸ್ತ್ರೀಯರು ಶಾಕ್ಸಿಯಿಂದ ಇರಿ, ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆ, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಳಮತ.

ಮಕರ: ಅಧಿಕ ಕೋಪ, ಯಾರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಂಬಬೇಡಿ, ವ್ಯಾಪಾರದಲ್ಲಿ ಮಂದಗತಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯ.

ಕುಂಭ: ಕೋರ್ಟ್ ವ್ಯಾಜ್ಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ, ಪುಣ್ಯಕ್ಷೇತ್ರ ದರ್ಶನ, ವಿವಾಹಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ, ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತ ಜನರ ಪರಿಚಯ.

ಮೀನ: ಶ್ರಮವಿಲ್ಲದೆ ಏನು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ, ದ್ರವ್ಯ ನಾಶ, ಕಾರ್ಯ ವಿಫಲ, ಇತರರ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸುವಿರಿ, ನಿರೀಕ್ಷಿತ ಲಾಭ.

ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದವರ ದಿನ

ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದವರು ಸಮಾಜದ ರಕ್ಷಕರು ಮತ್ತು ಜೀವ ಮತ್ತು ಆಸ್ತಿಯ ರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸ, ಧೈರ್ಯ ಮತ್ತು ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಗೌರವಿಸಲು ಮೇ 4 ಅನ್ನು ವಾರ್ಷಿಕವಾಗಿ ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದ ದಿನವೆಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತರರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದವರ ದಿನ (ಏಕಕೀರ್ತಿ) ಎಂಬುದು ಪ್ರಪಂಚದ ಸಮುದಾಯಗಳು ತಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಗಳು ಮತ್ತು ಪರಿಸರವನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಸುವ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದವರ ತ್ಯಾಗಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಮತ್ತು ಗೌರವಿಸುವ ಸಮಯ. ನಮ್ಮ ಸಮುದಾಯಕ್ಕೆ ಸೇವೆ ಸಲ್ಲಿಸುವಾಗ ಮಡಿಲ ಅಥವಾ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಸುರಕ್ಷತೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ತಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಮುಡಿಪಾಗಿಟ್ಟ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದವರನ್ನು ಸಹ ಈ ದಿನ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ವರ್ಷವಿಡೀ ನಮ್ಮನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುವ ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದವರಿಗೆ ಮೆಚುಗಿ ಮತ್ತು ಬೆಂಬಲವನ್ನು ತೋರಿಸುವ ಸಮಯ ಇದು. ಪ್ರಾಚೀನ ಈಜಿಪ್ಟ್ ದುರಂತವಾಗಿ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದಾಗ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದವರ ದಿನವನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಲಾಯಿತು. ಗಾಳಿಯ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಅವರು ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದರು. ಅವರು ಜ್ವಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದರು.

